فـریـاگـوزاری سـەرەتـایـی



خوایەگیان بەناوی تۆی بەخشندەو میهرەبان

کتێبی فریاگوزاری سەرەتایی

سەرچاوە : گرووپی First Aid سەر بە دامەزراوەی Guide School لە فەیسبووك

ئامدەکار و سەرپەرشتیار : م. نیاز بهجت محمد

ڕێکخستنەوە و بە PDF کردنی : بەرزی یاسین کریم

ژمارەی لاپەڕەکان : " ٣٤ "

بەرواری بڵاوبوونەوە : ١٢ حوزەیرانی ٢٠٢٠

لیـستـی بابـەتـەکـــــان

١. فریاگوزاری سەرەتایی

هەموو ئەو کردارانە دەگرێتەوە کە بە مەبەستی هاوکاری یان چارەسەری سەرەتایی بۆ کەسێك دەکرێت ، کە تووشی نەخۆشییەك یان برینداربیەکی لەناکاو دەبێت تا کاتی گەیشتنی ئامبولانس بە شوێنی ڕووداوەکە یان گەیاندنی تووشبووەکە بە نەخۆشخانە .
فریاکەوتنی سەرەتایی پێویستی بە جانتایەکی فریاکەوتن هەیە ، کە کەرەستە سەرەکییەکانی وەك لەفاف و باندج و پلاستەر و ماسك و مەقەست و پاکژکەرەوەی بەلانی کەمەوە تێدابێت ، بەڵام بەبێ ئەو جانتایەش دەتوانیت ژیانی کەسێك ڕزگار بکەیت.

ئامانجە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی :

- ڕزگارکردنی ژیان و کەمکردنەوەی چانسی مردن.
- کەمکردنەوەی ڕادە و توندی تووشبوون.
- یارمەتی زوو چاکبوونەوەی حاڵەتەکە دەدات.
- کەمکردنەوەی ئازار.

بەرپرسیارێتی کەسی فریاگوزار :

- هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکە بە شێووەیەکی گشتی.
- ناسینەوە و جیاکردنەوەی ئەو حاڵەتانەی مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆش دروست دەکەن و پێشکەشکردنی فریاگوزاری بەپێی پلە بەندی ئاستی مەترسی بۆ سەر ژیانی کەسەکە.
- ڕێکخستنی شێوازی گواستنەوەی نەخۆشەکە بە شێوازێکی گونجاو و دروست.

شێواەکانی مردن لەکاتی ڕووداوەکاندا :

- هەندێك کەس ڕاستەوخۆ لەدوای ڕووداوەکە گیان لەدەست دەدەن بەهۆی سەختی برینەکەیانەوە.
- هەندێك لە ڕوودوەکان سەرەتا کێشەیان نیە، بەڵام دواتر بەهۆی دەرکەوتەی لێکەوتەکانی ڕووداوەکە لەکاتی چارەسەردا وەك (لەکارکەوتنی بەشێکی گرنگی جەستە) نەخۆشەکە گیان لەدەست دەدات.
- لە هەندێك ڕووداودا، چەند خولەکێك دواتر یان چەند کاتژمێرێك بەهەر هۆکارێکی وەك گیرانی بۆری هەناسە یان کۆبوونەوەی هەوا لە دەوری سیبەکان، نەخۆشەکە گیان لە دەست دەدات.

٢. بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی DRABC

فریاگوزاری سەرەتایی چەند بناغەیەکی سەرەکی لە خۆدەگرێت کە پێویستە لە کاتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ حاڵەتە توشبووەکاندا پشت بەم بناغە سەرەکیانە ببەسترێت لە لایەن کەسی فریاگوزارەوە.

بناغە سەرەکیەکان کورتکراوەتەوە لە پێنج پیتی زمانی ئینگلیزیدا کە هەریەکەیان بناغەیەکی سەرەکی فریاگوزاری لەخۆدەگرێت، ئە پێنج پیتەش بریتین لە DRABC .

١ - پیتی ' D ' کورتکراوەی وشەی " Danger " مەترسی لەسەر تووشبووەکە یان کەسی فریاگوزار لە ئەگەری بوونی مەترسی پێویستە پێش دەستپێکردن بە پێشکەشکردنی فریاگوزاری سەرەتایی، تووشبوەکە بگوازێتەوە بۆ شوێنێکی سەلامەت و بێ مەترسی بۆ پاراستنی سەلامەتی هەردوولا.

٢ - پیتی ' R ' کورتکراوەی وشەی " Response " واتە ئاستی کاردانەوە و وەلامدانەوەی تووشبووەکە کە ئەمەش لە ڕێگای بانگکردن و ڕاوەشاندنی لەسەرخۆی تووشبووەکە بۆ هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشی کەسەکە دەبێت.

پشکنینی کاردانەوە :

سەرەتا پێویستە پرسیار لە قوربانیەکە بکەیت (چی ڕوویدا) یان داواکاریەکی ئاڕاستە بکەیت (وەك چاوت بکەرەوە) یان بە هێواشی قوربانیەکە ڕابهەژێنە لە ڕێگەی شانەکانیەوە، ئەگەر وەڵامی نەبوو ئەوا پێویستە بەردەوامبی بۆ خاڵی سێهەم. بەڵام ئەگەر قوربانیەکە هۆشی هەبوو ئەوا پێویستە بە پێی پێویست چارەسەری گرفتەکە بکرێت.

٣ - پیتی ' A ' کورتکراوەی وشەی " Airway " واتە بۆری و ڕێڕەوی هەناسە، لەم حاڵەتەدا پێویستە بۆری هەوا بکرێتەوە و بپارێزرێ و بە کراوەیی پاك بکرێتەوە بە هەڵبژاردنی گونجاو و پاشان پاك کردنەوەی ناو دەم بە پەنجە.

کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە :

ا _ دەستی ڕاستت بخەرە سەر ناوچەوانی و دوو پەنجەی دەستی چەپت بخەرە ژێر چەناگەی قوربانیەکە و پاشان سەری کەمێك بەسەر پشت دا بخە.

ب _ بەرز کردنەوەی شەویلگە: بۆ ئەوانەی شکی ئەوەی لێ دەکرێت ملی ئازاری پێگەیشتبێت.

٤ – پیتی ' **B** ' کورتکراوەی وشەی " **Breathing** " واتە هەڵسەنگاندنی باری هەناسە، ئەویش لەڕێی:

ا _ سەیرکردنی سەر سینگی کەسەکە بۆ بوونی هەناسە.

ب _ گوێگرتن لە هەناسە لەسەر ناوچەی دەم و لوت.

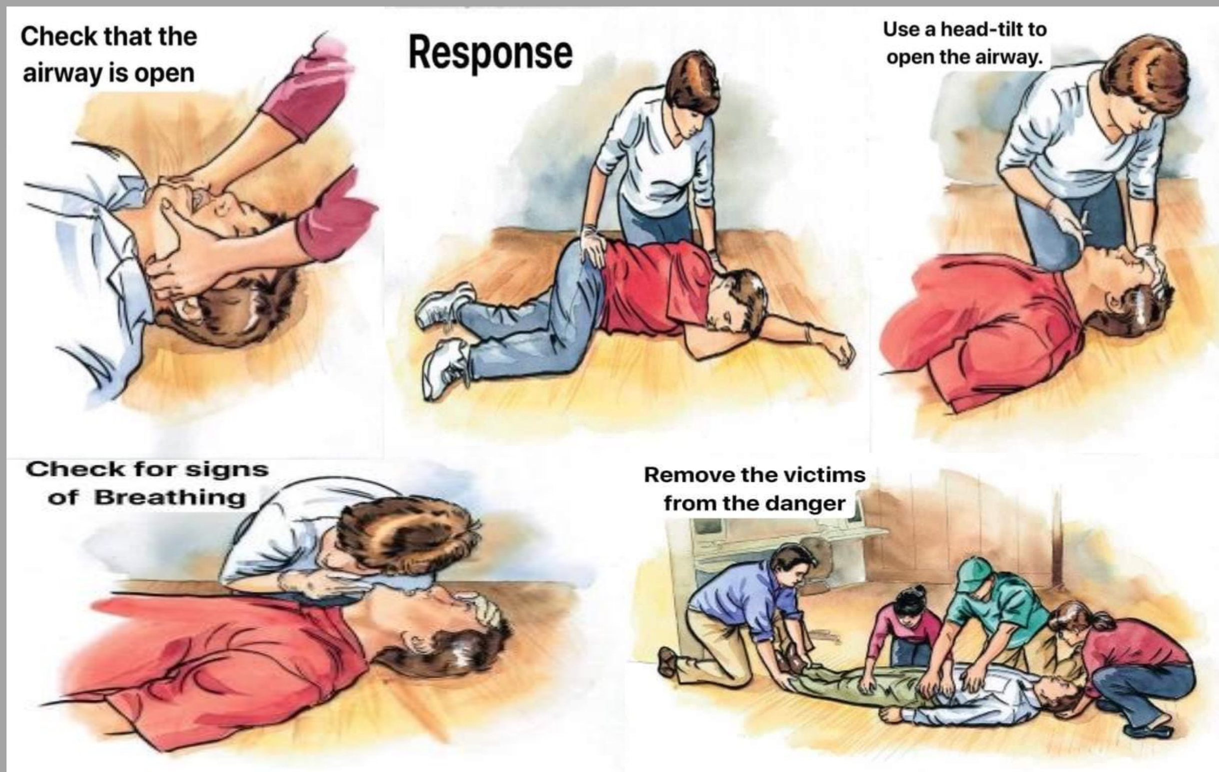
ت _ هەست کردن (بە دەست یان هەر هۆکارێکی تر).

ئەگەر لە ئەنجامی هەڵسەنگاندنی باری هەناسە دەرکەوت کەسەکە هەناسە دەدات ئەوا پێویستە بخرێتە باری چاکبوونەوە (واتە کەسەکە بخرێتە سەر لا تەنیشت و پاك کردنەوەی ناو دەم و ناو لوت)، بەڵام ئەگەر هەناسە نەبوو ئەوا هەناسە دانی دەستکرد دەسپێبکە. ئەگەر هەناسە هەبوو ئەوا قوربانیەکە بخەرە سەر باری چاکبوونەوە.

٥ – پیتی ' **C** ' کورتکراوەی وشەی " **Circulation** " واتە هەڵسەنگاندنی کۆئەندامی سوڕان کە دڵ و سووڕی خوێن لە خۆدەگرێت، ئەمیش لە ڕێگای ناسینەوەی لێدانەکانی دڵ (لەسەر مەچەك و لا مل) ئەبێت، ئەگەر سووڕی خوێن هەبوو ئەوا بەردەوام دەست بکە بە دانانی کەسی توشبوو لە باری چاکبوونەوە و چاودێریکردنی حاڵەتی قوربانیەکە بەڵام ئەگەر نیشانە زیندوەکانی وەك لێدانەکانی دڵ نەبوو ئەوا پێویستە هەناسەدان و بووژانەوەی دەستکرد ئەنجام بدرێت (بوژانەوەی دڵ و سییەکان)، کە لە وانەکانی داهاتوو باس لە چۆنیەتی کرداری بووژانەوەی دڵ و سییەکان دەکەین.




باری چاکبوونەوەی قوربانی و دانانی لە بارێکی گونجاودا بۆ بۆ هۆش هاتنەوە
1
نوشتانەوەی دەست و قۆل و ئەژنۆی رووکاری سەرەوەی
خستنی قوربانیەکە بەلای خۆتدا
2
هێشتنەوەی لەشی قوربانیەکە بە جێگیری
3
دلنیابیت کە ڕێرەوی هەوا کراوەیە
4


Check that the airway is open
Response
Use a head-tilt to open the airway.
Check for signs of Breathing
Remove the victims from the danger

٣. بووژاندنەوەی دڵ و سییەکان بۆ کەسی پێگەیشتوو CPR

ئەم کارە لە کاتێکدا ئەنجام دەدرێت کە نیشانەی ژیان لە کەسەکە دەرناکەوێت (هەناسەدان – لێدانی دڵ .....)

١ – پشکنین ئەنجام بدە بۆ دڵ و سووڕی خوێنی قوربانییەکە، گەڕان بەدوای لێدانەکانی دڵ بۆ ماوەی ١٠ چرکە لەگەڵ سەرنجدان بۆ بوونی نیشانەکانی گەڕانەوە وەك ڕەنگی پێست بۆ باری ئاسایی یان دەرکەوتنی جوڵەی هەر ئەندامێکی لەش، ئەگەر هەستت بە هیچ لێدانێک نەکرد یان هەستت بە هیچ نیشانەیەکی گەڕانەوە نەکرد، ئەوا بە خێرایی دەسبکە بە ئەنجامدانی کرداری بووژانەوەی دڵ و سییەکان.

٢ – شێوازی دانانی دەست بۆ فشار خستنە سەر سنگ، دانانی پەنجەی ناوەڕاست و شایەتومان، دەستت لەسەر گۆشەی خوارەوەی کۆڵەگەی سنگ و سك.

دانانی لەپی دەستەکەی ترت لەسەر ئەو دەستەی کە لەسەر سنگی قوربانیەکە داتناوە، بەجۆرێك پەنجەکانی سەرەوەت تێهەڵکێش بکەیت لەگەڵ پەنجەکانی دەستی خوارەوە (یان دانانی لەپی دەست لەسەر کۆڵەی سنگ لە نێوان هەردوو مەمك).

٣ – فشار خستنە سەر سنگ و هەناسەی دەم بۆ دەم، کەمێك بنووشتێرەوە بە پێشدا بەجۆرێک بە ڕێکی پەلەکانی سەرەوەت بخەیتە سەر سنگی قورنبانییەکە. بە شاوڵی فشار بخەرە سەر سنگی بە قوڵی (٤ بۆ ٥) بۆ خوارەوە،

١٠٠ جار لە هەر خولەکێکدا، و بۆ هەر ٣٠ جارێك، دووجار هەناسەی دەستکرد ئەنجام بدە بۆ قوربانییەکە (دەم بۆ دەم) واتە لە پاش ١٥ هەوڵدان هەناسەیەکی دەستکرد دەکرێت.

گرنگترین کارەکان لە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان :

ا _ نابێت وەستانی پەستان خستنە سەر سنگ ١٠ چرکە زیاتر بێت .

ب _ پێویستە هەمووجارێك ڕێبدرێ بە سنگ بە تەواوی بگەڕێتەوە شوێنی خۆی.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کردنی CPR بە کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

٤. بووژانەوەی دڵ و سییەکان بۆ مناڵ CPR

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، شێلانی دڵ بۆ کەسێکە کە هەناسەی نەمابێ یان لێدانی دڵی زۆر زۆۆر لاواز بێت.

١ – ڕاوەشاندن و بانگکردنی کەسەکە.

٢ – پشکنین بۆ نیشانەکانی زیندەگی.

٣ – تێبینی هەناسەدانی بکە بە مەرجێك ١٠ چرکە زیاتر نەخایەنێت.

٤ – ئەگەر هەناسەی نەبوو،

شێلانی سنگی بۆ بکە (١٥ جار شێلان بکە و دووجار هەناسەی دەستکردی پێبکە) ،

جیاواز لە کەسی گەورە کە (٣٠ جار شێلان بەرامبەر دووجار هەناسەی دەستکردە).

٥ – لە نێوان هەردوو گۆی مەمکی منالەکە واتە ڕێك ناوەڕاستی سنگی، دوو پەنجەت بەکار ئەهێنی بۆ شێلان (چونکە منال ناسکە و ئەگەر قورسایی زۆر بکەوێتە سەر سنگی ئەکرێ قەفەسەی سنگی بشکێت).

٦ – ڕێرەوی هەناسەی بکەرەوە (سەری بۆ دواوە چەناگەی بۆ سەرەوە).

بۆ بینینی ڤیدیۆی کردنی CPR بەکرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

تێبینی // هەرچەندە ڤیدیۆکە ٣٠ شێلان بە دووجار هەناسەی دەستکردە (واتە بۆ کەسی گەورە)، بەڵام بۆ منال پێویستە ١٥ شێلان بێت، کەواتە لە ڤیدیۆکەوە تەنها تەکنیکەکە فێرین.

٥. خنکانی منداڵ بە تەنی نامۆ

لەکاتی نانخواردندا، زمانە بچکۆلە (Epiglottis) بۆری هەناسە دادەخات، بۆ ئەوەی خواردنەکە نەچێتە بۆری هەناسەوە. بەڵام ئەوکاتەی منداڵ لەسەر نانخواردن قسە ئەکات یان پێئەکەنێت ئەو زمانە بچکۆلەیە ئەکرێتەوە و ئەکرێت تەنێك بچێتە بۆری هەناسەوە، بەم شێوەیە هەست بە تەنگەنەفەسی ئەکات، لەوکاتەیا داوا لە منداڵەکە بکە بکۆکێت تا خواردنەکە یان تەنە نامۆکە بێتە دەرەوە، بەڵام هەندێك جار تەنەکە گەورەیە و بەوکۆکەیە نایەتە دەرەوە بۆیە پێویستە دەست بە هەنگاوەکانی فریاگوزاری بکەین...

هەنگاوی یەکەم:

١ – پێویستە منداڵەکە بکەینە باوەش و پشتی لە خۆمان بکەین.

٢ – بە دەستی چەپ چەناگەی بگرین و سەری بۆ خوارەوە بێت.

٣ _ بە دەستی ڕاست، پێنج جار بکێشین بە بەینی کۆڵنجەکانیدا.

٤ – پاشان هەڵیگێڕەوە و سەیری ناو دەمی بکە، ئەگەر تەنەکە هاتبووە ناو دەمی ئەوا پەنجەت بە شێوەی قولاپ لێبکە و هەوڵبدە دەریبهێنیت، بەڵام ئاگادار بە نەچێتەوە خوارەوە.

هەنگاوی دووەم:

ئەگەر هێشتا تەنەکە نەهاتبووە ناو دەمی ، ئەوا ڕووی منداڵەکە بکەرە خۆت و دەستی چەپت لە ژێر سەر و ملیدا دابنێ، بە دوو پەنجەی دەستی ڕاستت، نێوان هەردوو مەمکی بشێلە بۆ ناوەوە.

پێویستە ئەم دوو هەنگاوە پێنج جار لەسەر یەك دووبارە بکەیتەوە تا ئامبولانس دەگاتە لات.

لە وێنەکانی خوارەوە زیاتر ڕوونکراوەتەوە.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

ئەم ڤیدیۆیە هەمان ڤیدیۆی پێشووە و پێشتر بۆ وانەی CPR بەکارهاتووە.


1
2
3
4

٦. خنکانی گەورە بە تەنی نامۆ

بە هەمان شێوەی منداڵ، ئەکرێ زمانەی بۆری هەوا بکرێتەوە و نان یان تەنێکی نامۆ بچێتە ناوی، ڕاستەوخۆ پێویستە پرۆسەی (Heimlich Maneuver) ئەنجام بدەین، ئەویش بریتییە لەوەی لە پشتی ئەو کەسەوە بوەستینین شتەکە چووەتە قورگیەوە، دەستمان دەبەین بۆ بەشی پێشەوەی سکی کەسەکە و دەستمان دەخەینە ناو یەك وەك شێوەی بۆکسێك، پێنج جار پاڵدەنێین بە سکییەوە بۆ سەرەوە، وەك ئەوە وابێت بمانەوێ کەسەکە بەرز بکەینەوە، ئەمەش یارمەتیدەر دەبێ بۆ هاتنە دەرەوەی تەنە نامۆیەکە.

نابێت لە پشتی کەسەک بدرێت، چونکە ڕەنگە ئازاری پێ بگات و ببێتە هۆی خنکانی یەکجارەکی.

+ ئەگەر کەسەکە قەڵەو یان دووگیان بوو چی بۆ بکەین ؟

- ❖ ئەگەر ئافرەتێك دووگیان بوو، یان کەسەکە قەڵەو بوو، ناتوانین لەو حاڵەتەدا پاڵ بنێین بە سکییەوە لەبەر مناڵەکە، یان ڕەنگە بە تەواوی دەستمان نەگات بە پێشەوەی سکی کەسە قەڵەوەکە، پێویستە بچینە پشتەوەی نەخۆشەکە و دەستمان بهێنین بۆ پێشەوەی سکی، بەڵام ئەم جارە دەست لەسەر سکی دانانێین، بەڵکو دەسمان لە خوار قەفەسەی سنگییەوە دادەنێین، بە هەمان شێوە پاڵ دەنێین بە دەستەکانمانەوە لە هەمان کاتدا بۆ ناوەوە و بۆ سەرەوە بە شێوەیەك وەك ئەوەی بمانەوێت کەسەکە هەڵبگرین پێنج جار ئەم پرۆسەیە دووبارە بکەرەوە.

+ ئەگەر کەسی لێقەوماو کەسی تری لەگەڵ نەبوو کە یارمەتی بدات، ئەبێ چی بکات ؟

- ❖ هەوڵبدات بە هەمان شێوە فشار بخاتە سەر سکی خۆی لە ڕێی کورسیەك یان تەپڵەکێك کە لەو شوێنەدا هەیە، بە شێوەیەك بچەمێتەوە بە سەریا تا سکی بەر ئەو شوێنە بکەوێت، بەم شێوەیە زەختێك دروست ئەبێت کە ڕەنگە یارمەتیدەر بێت لە ڕزگاربوونی ژیانت .

لە وێنەکانی خوارەوە زیاتر ڕوونکراوەتەوە.

Chest Thrusts on a Choking large Child

For pregnant victim or victim you can't get arms around, give chest thrusts.

Abdominal Thrusts (chest thrust)

7-8

NSC—in it for life

1. Put your arms around the person and grasp your fist with your other hand near the top of the stomach, just below the center of the rib cage.

4. Make a quick, hard movement, inward and upward.

٧. نیشانە زیندەگییەکان Vital Signs

پێناسەی نیشانە زیندەگییەکان : بەکاردێن بۆ دیاریکردنی هەر تێکچوونێك لە جەستەدا، چوونکە بەهەر تێکچوونێك کە ڕوودەدات گۆڕان بەسەر نیشانە زیندەگییەکاندا دێت.

نیشانە زیندەگییە سەرەکیەکان بە شێوەیەکی گشتی پێنج (٥) دانەمان هەیە کە لە ڕێگایانەوە ئەتوانین لە کەسێك دڵنیا ببینەوە کە هیچ کێشەیەکی نیە، ئەوانیش بریتیین لەمانەی خوارەوە :

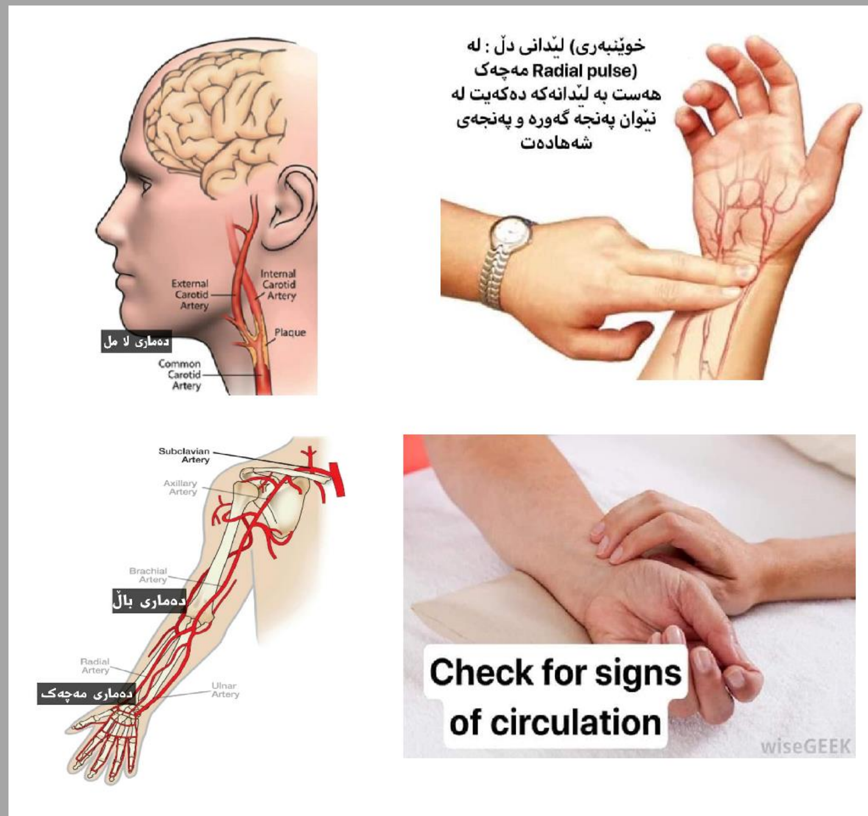
١ - پەستانی خوێن Blood Pressure

- بریتییە لەو هێزەی کە خوێن دەیخاتە سەر دیواری ناوەوەی لولەی خوێن.
- بە ئامێرێک دەپێورێت پێی دەوترێت (Sphygmomanometer) وە بە یەکەی (ملم\جیوە) دەپێورێت.
- ڕێژەی ئاسایی پەستان خوێن بۆ کەسی پێگەیشتوو ڕەگەزی نێر (١٢٠ \ ٨٠) ملم\جیوەیە.
- ڕێژەی ئاسایی پەستان خوێن بۆ کەسی پێگەیشتوو ڕەگەزی مێ (١١٠ \ ٧٠) ملم\جیوەیە.



٢ - لێدانی دڵ Pulse Rate

- ❖ بریتییە لە ژماردنی لێدانەکانی دڵ لە ماوەی یەك خولەکدا.
- ❖ ڕێژەی ئاسای لێدانی دڵ (٦٠ بۆ ١٠٠) جارە لە یەك خولەکدا.
- ❖ باشترین شوێن بۆ دیاریکردنی ژمارەی لێدانەکانی دڵ دەماری نزیك مەچەك ـە.
- ❖ بەڵام لەکاتی ڕووداوەکاندا کە لێدانی دڵ لاواز دەبێت :
  دەتوانین دەماری لا مل بەکاربهێنین لە کەسی پێگەیشتوودا،
  وە هەروەها دەماری باڵ بەکارەهێنین بۆ منداڵ.



٣ - هەناسەدان Respiratory Rate

- بریتییە لە ژمارەی هەناسەدانی کەسێك لە خولەکێکدا.
- بۆ دیاریکردنی ژمارەی هەناسەدانی کەسێك بە سەیرکردنی سنگ واتە (هەناسە وەرگرتن + هەناسە دانەوە = یەك هەناسە) .
- بۆ منالێش سەیری سك ئەکەین بۆ پێوانی هەناسە.
- ڕێژەی ئاسایی هەناسەدان لە کەسێکدا (١٢ بۆ ١٦) هەناسەیە لە خولەکێکدا.



٤ - پلەی گەرمی Temperature

- ❖ بڕێکە کە گەرمی گەرمی و ساردیمان بۆ دەستنیشان دەکات.
- ❖ بە ئامێرێك دەپێورێت پێی دەوترێت ثێرمۆمیتەر Thermometer .
- ❖ ڕێژەی ئاسایی پلەی گەرمی لەش ٣٧ پلەی سیلیزی (سەدی) ـە.
- ❖ باشترین شوێن بۆ پێوانی پلەی گەرمی ژێر باڵە، بەڵام بەهۆی ئەوەی پلەی گەرمی ژێر باڵ لە چاو پلەی گەرمی ناو جاستە نزمترە، بۆیە پێویستە ئەنجامەکە لەگەڵ نیو پلە (٠,٥) کۆبکەینەوە، بەم شێوەیە بۆ نموونە ئەگەر پلەی گەرمی سەر ئامێری پێوانی گەرمیەکە (٣٧,٥) دەرچووبێت دەبێت لەگەڵ (٠,٥) کۆی بکەینەوە، بەم شێوەیە (٣٧,٥ + ٠,٥ = ٣٨).



٥ - ڕێژەی ئۆکسجین Oxygen Saturation

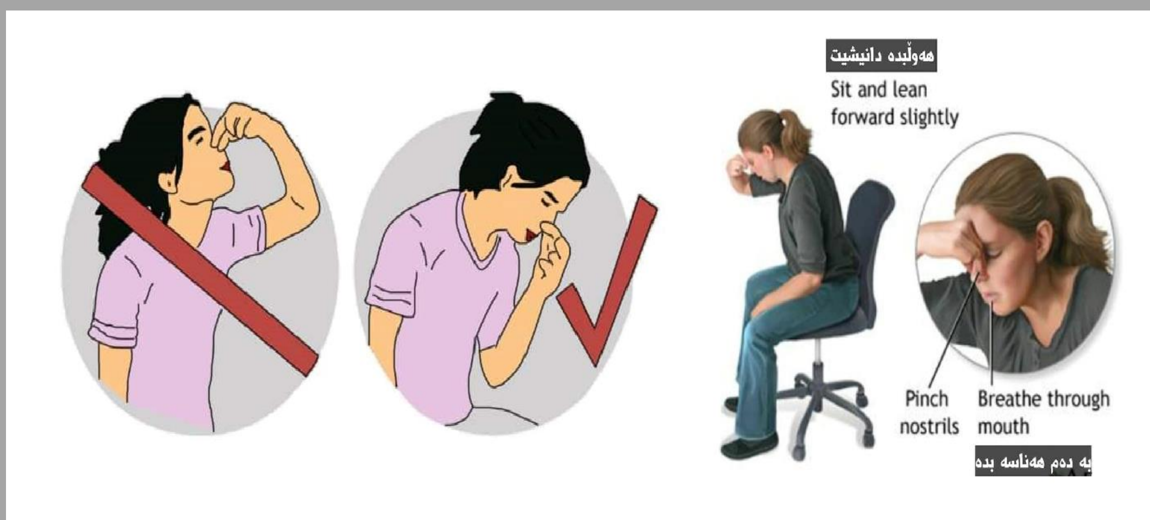
- ❖ بریتییە لە دیاریکردنی ڕێژەی سەدی ئۆکسجینی یەکگرتوو لەگەڵ هیمۆگلۆبین لە خوێندا.
- ❖ ڕێژەی ئاسایی ئۆکسجین لە لەشدا (٩٤٪- بۆ ٩٩٪) یە.
- ❖ پێویستمان بە ئامێری Pulse oximeter دەبێت بۆ پێوانی ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێندا.



٨. لووت پرژان

بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

+ دانیشتنی نەخۆش (باشتر وایە لەسەر زەوی بێت).
+ نوشتانەوەی سەر بۆ خوارەوە.
+ کەسەکە پێویستە بە دەم هەناسە بدات نەوەك بە لووت.
+ تف کردنەوەی هەر خوێن و شلەیەك کە دێتە ناو دەم و قوڕگەوە.
+ پێویستە کەسەکە نەکۆکێت و قسە نەکات.
+ پێویستە کەسەکە فشار بخاتە سەر هەردوو بەشی لووت لە دەرەوە بەهۆی دەستی خۆیەوە یان دەستی کەسی فریاگوزار.
+ پاش ١٠ خولەك پێویستە کەسەکە دەستی لا ببات، پاشان باری نەخۆشەکە هەڵبسەنگێنە ئەگەر خوێن بەربوون بەردەوام بوو ئەوا دووبارە فشار بخەرەوە سەر لووت بۆ ماوەی ١٠ خولەکی تر و ئەگەر پێویستی کرد ١٠ خولەکی تر بەردەوام بە.
+ ئەگەر پاش ١٠ خولەکی یەکەم خوێن بەربوونەکە وەستابوو ئەوا پێویستە کەسەکە پشوودات، نابێت پەنجە بکات بە لووت دا یان دەست لە لووتی بدات، پاشان پێویستە دوور بکەوێتەوە لە بەکارهێنانی ئاو و شلەمەنی گەرم یان خۆراکی توون بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر.
+ ئەگەر خوێن بەربوونەکە بەردەوام بوو لە پاش ٣٠ خولەك (لە فریاگوزاری سەرەتایی) ئەوا پێویستە بە زوویی سەردانی پزیشك بکەیت.



٩. خوێن بەربوون Bleeding

بریتییە لە دەرچوونی خوێن لە شوێنێکی نا ئاساییەوە بە هەر هۆیەك بێت. خوێنبەربوون ئەگونجێت لە خوێنبەر یان خوێنهێنەر بێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی خوێنبەربوونی خوێنبەر مەترسیدارە.

جۆرەکانی خوێن بەربوون :

- خوێنبەربوونی دەرەکی (لە ڕووکاری لەشدایە و بە چاو دەبینرێت).
- خوێنبەربوونی نـاوەکی (لە ناوەوەی لەشدایە و بە چاو نـابینرێت).

بناغە سەرەکییەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی :

+ دانانی فشار لە خاڵی خوێن بەربوون لەڕێگەی دانانی (لەفاف یان پارچەیەك لە قوماشی خاوێن) پاشان ئەگەر پێویستی کرد لەپی دەست یان پەنجەکان بەکاربهێنە بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونەکە.
+ بەرزکردنەوەی شوێنی خوێنبەربوونەکە (ئەگەر لە پەلەکاندا بوو) بەجۆرێك شوێنی خوێنبەربوونەکە بەرزتربێت لە ئاستی دڵ.
  لەگەڵ ڕەچاوکردنی :
  - پاڵخستنی نەخۆشەکە.
  - ئەگەر هەستت کرد کە شوێنی برینەکە شکاوی لەگەڵ دایە ئەوا دەبێت بەهێواشی بەر بکرێتەوە و دەستکاری بکرێت.

+ پێچاندنەوەی برینەکە بە باندج :
  - داپۆشین و پێچانەوەی ئەو لەفافە یان قوماشە خاوێنە کە لەسەر ناوچەی خوێنبەربوونەکە دانراوە.
  - ئەگەر خوێن لەسەر پێچانەکەوە هات ئەوا دەبێت چینێکی تر لە باندج دابنرێت.
  - پێویستە پشکنین بۆ سووڕی خوێن ئەنجام بدرێت لە پاش ئەو خاڵانەی کە دانراون بۆ کۆنترۆڵ کردنی خوێنبەربوون (بۆ ئەوەی توند پێچانەوەکە وا نەکات ببێتە ڕێگر لە تێپەڕبوونی خوێن) بە جۆرێك هەندێك جار پێویست بە شل کردنەوەی پێچانەوەکە دەکات.

+ گواستنەوەی نەخۆشەکە بە خێرایی بۆ نەخۆشخانە.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

خویێ بەربوون لە سکدا :

+ یارمەتیدانی کەسەکە بۆ ئەوەی پاڵ بکەوێت.
+ دانانی لەفاف یان هەر پارچەیەك قوماشی تری خاوێن لەسەر برینەکە.
+ ئەگەر کەسەکە کۆکی یان پژمی یان ڕشایەوە ئەوا پێویستە فشار بخەیتە سەر ناوچەی برینەکە تاوەکو ڕیخۆڵەی دەرنەچێت لە ناوچەی بریندار بوونەکەیەوە.
+ ئەگەر ڕیخۆڵەکان هاتبوونە دەرەوە ئەوا پێویستە بە داپۆشەرێکی خاوێن و تەڕ داپۆشرێت تاوەکو ووشك نەبێتەوە و چانسی تووشبوون (هەوکردن بە زیندەوەرە وردبینەکان) کەم ببێتەوە.
+ پێویستە کەسەکە بەزووترین کات بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.
+ پاراستنی پلەی گەرمی زۆر گرنگە، داپۆشینی نەخۆشەکە بە تایبەتی منداڵ.

١٠ . زمان قووتدان Tongue Swallow

پێناسەی زمان قوتدان : هەڵگەڕانەوەی زمان بریتییە لە خزانی زمان بۆ بەشی پشتەوەی دەم، واتە دەکەوێتە ناو گەروو، بەمەش کێشە بۆ کەسەکە درووست دەکات و وای لێدەکات هەست بە خنکان بکات.

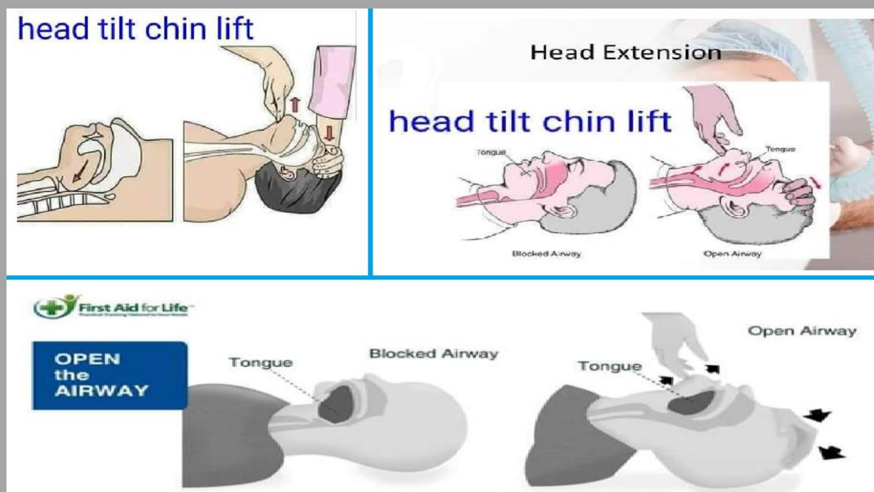
هۆکارەکانی زمان قووتدان :

- **بەرکەوتنی زەبرێك بە مێشك : چونکە ئەکرێ کار لە فرمانەکانی یەکێك لە دەمارەکانی زمان بکات.**
- **گەستنی بەشی پێشەوەی زمان.**
- **ماندووبونێکی زۆر.**
- **کەمی لە بڕی (ئاسن – زینك – ڤیتامین 'B12 ')**

بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی :

سەرەتا کەسەکە پالذەخەین لەسەر زەوی و دواتر ناوچەوان و ژێر چەناگەی دەگرین و بەرەو بپشتەوە پاڵی دەنێین، ئەم کردارە ئەنجام دەدەین تا ڕێڕەوی هەناسەی کەسەکە بکرێتەوە، هەندێ کات دەمی کەسەکە ناکرێتەوە بۆیە زەخت لە بن گوێی کەسەکە بکە چونکە ئەمە یارمەتیدەرە بۆ کردنەوەی دەمی کەسەکە.

بۆ بینینی ڤیدیۆی فێرکاری فریاگوزاری بۆ کەسێك کە زمانی قووتداوەتەوە کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.



١١. پێوەدانی دووپشك Scorpion Bite

هەرچەندە هەموو دووپشکێك ژەهراوی نیە، بەڵام هەموو حاڵەتێکی پێوەدانی دووپشك حاڵەتی کتوپڕە.

نیشانەکانی پێوەدانی دووپشك :

- شوێنی پێوەدانەکە دیاردەبێت.
- ئازار و ئاوسانی شوێنی پێوەدانەکە.
- گرژبوونی ماسولکەکانی شان و سنگ و پشت و سك.
- نارەحەتی دڵەڕاوکێ.
- سەرئێشە و گێژبوون و بوورانەوە.
- ئارەقەکردنی زۆر.
- بێهێزی.
- ئاوسانی دەم و چاو.
- دڵ تێکچوون و ڕشانەوە.
- لـەرز و تــا.
- ئازاری سنگ.
- زیادبوونی لێدانی دڵ.

چارەسەر :

+ دڵنیا کردنەوەی نەخۆشەکە و هاوکاریکردنی کە دانیشێت یان ڕاکشێت.
+ شوێنی بریندار بە ئاو و سابوون بشۆ.
+ شوێنی برینداری بە جێگیری بهێڵەرەوە.
+ باشتر وایە سەهۆڵ یان پەڕۆیەکی سارد بۆ ماوەی ١٠ خولەك بخرێتە سەر برینەکە بۆ ئەوەی ئاوسان و ئازارەکە کەم بکاتەوە.
+ ئاگاداری نیشانەکانی ژیان بە، وەك هەناسەدان و لێدانی دڵ.
+ ئاگاداری مەترسییەکان بە، وەك شۆك و هەستیاری.
+ پێویستە بە زووترین کات بگەیەندرێتە نەخۆشخانە.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

١٢. پێوەدانی مـار Snake Bite

به شێوەیەکی گشتی نیشانەکانی پێوەدانی مار و دووپشك وەکو یەکن، وژەهراوی یان ناژەهراوین.

بۆ جیاکردنەوەی شوێنی برینی ماری ژەهراوی جێی دوو ددانی کەڵبەیە، و شوێنی برینی ماری ناژەهراوی جێی کۆمەڵێك ددانی وردە.

فریاگوزاری سەرەتایی لەکاتی پێوە دانی مار :

+ کەسەکە لەو شوێنە دوربخەرەوە کە مارەکە پێوەی داوە.
+ هەوڵبدە کەسەکە ئارام بکەیتەوە و کەمتر جوڵە بکات بۆ ئەوەی ژەهرەکە زوو بە جەستەی بڵاونەبێتەوە.
+ هەر خشڵ و بازن و شتی تر کە لە شوێنی مار پێوەدانەکە هەیە لای ببە، چونکە دواتر شوێنی پێوەدانەکە دەئاوسێت و بە ئەستەم لادەبرێت.
+ ئەو شوێنەی کە مارەکە پێوەی داوە بە جێگیری لە ئاستی دڵدا بهێلەرەوە.
+ پاکردنەوەی شوێنی پێوەدانەکە بە ئاو و سابون وە داپۆشینی برینەکە.
+ هەوڵبدە شێوە و ڕەنگی مارەکەت لەبیربمێنێت، یاخود هەوڵبدەیت لە شوێنێکی سەلامەت وێنەی مارەکە بگریت بۆ ئەوەی یارمەتیدەربێت لە کاتی چارەسەرکردن.

هەرگیز ئەم کارانە ئەنجام مەدە :

- x بەهیچ شێوەیەك سەروو شوێنی برینەکە بە توندی مەبەستە و سەهۆڵ لەسەر شوێنی پێوەدانەکە دامەنێ.
- x هەرگیز هەوڵنەدەیت شوێنی پێوەدانەکە بمژیت بە مەبەستی دەرهێنانی ژەهرەکە چونکە کارێکی مەترسیدارە.
- x هەرگیز چا، قاوە، خواردنەوەی الکهولی یاخود دەرمان نەدەیت بە کەسەکە.

پاش ئەنجامدانی ئەم کارانە، هەوڵبدە کەسەکە بگەیەنیتە نزیکترین بنکەی تەندروستی بۆ وەرگرتنی چارەسەری تایبەت.

ڤیدیۆکە کوردیە و زۆر بە جوانی بابەتەکە ڕوونکراوەتەوە،

بۆ بینینی ڤیدیۆکە کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

ڕونـــکردنـــەوە

دەربارەی وانەی پێوەدانی مار و دووپشك

- وامان بیستووە کە (پەتاتە و هێلکە) ئەکرێ وەکو چارەسەرێکی سەرەتایی و خێرا بەکاربێت، بەجۆرێك ئەگەر هێلکە یان پەتاتە بخەیتە سەر برینی پێوەدانەکە ئەوا بە مژینی ژەهرەکە ڕەنگەکەیان دەگۆڕێت و ئەمەش مانای وایە کەسەکە لە ژەهرەکە ڕزگاری بووە،

  لە ڕاستیدا ئەمە بیرۆکەیەکی هەڵەیە و پشتی بە زانستی پزیشکی نەبەستووە و تا ئێستا ڕاستییەکەی نەسەلمێنراوە، لە جیاتی ئەوە دەتوانی برینەکە بە ئاوی پاك و سابون بشۆیت.

- وامان بیستووە شۆردنی برینی پێوەدان بە نەوت چارەسەرێکی خێرایە و ڕێگا لە بڵاوبوونەوەو ژەهر دەگرێت،

  لە ڕاستیدا ئەمە بیرۆکەیەکی هەڵەیە و پشتی بە زانستی پزیشکی نەبەستووە و تا ئێستا ڕاستییەکەی نەسەلمێنراوە.

- وامان بیستووە کە سەروو شوێنی پێوەدانی مار بە (تۆڕنیکا-پەتێك-باندجێك-پارچە پەڕۆیەك یان پارچە جلێکی دڕاو) ببەستین تا ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە بگرین،

  لە ڕاستیدا بەو بەستنە ڕێگە لە سووڕی خوێن ئەگرێت و ناهێڵێت خوێن بگات بەو پەلەی لەشی نەخۆشەکە، بەم شێوەیە پەلەکە ڕەش ئەبێتەوە و لە نەخۆشخانە ئەیبڕنەوە.

+ ئەی ڕاستیەکەی چیە ؟

  لەسەر شوێنی پێوەدانەکە تا کۆتایی پێوەدانەکە بە باندج یان پارچە پەڕۆیەك بپێچە بەجۆرێك پەستانێکی زۆر بۆ پەلەکە دروست نەکات.

- وامان بیستووە بۆ پێوەدانی مار و دووپشك پێویستە سەهۆڵ لەسەر برینەکە دابنێین، بەڵام ئەمە ڕاست نیە،

  بۆ پێوەدانی دووپشك بەکاردێ بە مەرجێك سەهۆڵەکە و برینەکە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆیان نەبێت، واتە سەهۆڵەکە لەناو زەرفێك دابنێ و زوو زوو بیکە سەر برینەکە.

  بەڵام ئەمە بە تەواوی بۆ پێوەدانی مار هەڵەیە، لەبەر دوو هۆکار ناتوانرێت سەهۆڵ بۆ برینی مار بەکاربێت:

  - چونکە لە پێوەدانی ماردا، بەکارهێنانی سەهۆڵ ئەبێتە هۆی بلۆك کردنی سووڕی خوێن و درووستکرنی ئیلتیهاب.
  - چونکە لەپێوەدانی ماردا هەڵئاوسان و سووربوونەوەی دەستبەجێ نییە.

پێشتر زۆر سەرچاوە هەبوون دەیانوت پێویستە پەلی پێوەدراو لە سەروو ئاستی دڵ بێت بۆ ئەوەی سووڕی خوێن لاواز بێت.

پاشان هەندێك سەرچاوەی تر وتیان ئەبێت پەلی پێوەدراو لەخوار ئاستی دڵەوە ڕابگیرێت بۆ هەمان مەبەست.

بەڵام ئێستا سەرچاوە نوێیە پزیشکیەکان هەندێ ڕێنمایی ترمان دەکەن، پێویستە پەلی پێوەدراو بە جێگیری (وەکو جێگیری شکاوی، دواتر باسی ئەکەین) و ڕێك لە ئاستی دڵ ڕابگیرێت بۆ ئەوەی سووڕی خوێن ئاسایی بێت و هیچ پەلێك تووشی زیان نەبێت.

ئەم ڤیدیۆیە ڕوونکردنەوەیە لەسەر چۆنێتی پێچانی برینی مار.

بۆ بینینی ڤیدیۆکە کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.



١٣. له هۆش چوونی کتوپڕ

١ - هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشی کەسەکە :

- به لەسەرخۆیی شانی کەسەکە ڕابووەشێنه.
- پرسیار لە کەسەکە بکه به دەنگی بەرز (وەك بانگکردن).

٢ - کردنەوەی بۆری هەوا :

- دانانی دوو پەنجەی دەستی چەپ له خوارەوەی چەناگەی و پاشان دەستی ڕاست لەسەر ناوچەانی دواتر سەری بخه به دواوە.
- پشکنینی هەناسە و لێدانەکانی دڵ.

٣ - پشکنین و چارەسەری کەسەکە :

- پشکنینی کەسەکە بۆ دۆزینەوەی هەر هۆکارێکی دیار (خوێنبەربوون-شکـان).
- چارەسەرکردنی خوێنبەربوون ئەگەر هەبوو.
- جێگیرکردنی شکاوی ئەگەر هەبوو.

٤ - دانانی کەسەکە له باری چاکبوونەوە و هۆش هاتنەوە.

٥ - داواکردنی تیمی پزیشکی گەڕۆك یان گواستنەوە بۆ نەخۆشخانه به شێوەیەکی گونجاو.

تێبینی //

- کەسەکه به تەنها جێمەهێڵە تەنها لە حاڵەتێك نەبێت که به دوای کەسانی تر بگەڕێیت بۆ هاوکاری.
- هیچ شتێك له دەمەوە مەدە بە کەسەکە.
- ئەگەر له ماوەی ٣ خولەکدا کەسەکە هۆشی نەگەڕایەوە ئەوا داوای تیمی پزیشکی گەڕۆك بکه.
- ئەگەر پێویستی کرد ئەوا هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئەنجام بدە.

باری چاکبوونەوەی قوربانی و دانانی لە بارێکی گونجاودا بۆ هۆشهاتنەوە :

١ - کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە لەگەڵ ڕێك کردنی پەلەکان و دانانی دەستێك لەسەر ناوچەوانی و دوو پەنجەی دەستەکەی تر لەژێر چەناگەی قوربانیەکە پاشان بە هێواشی کەمێك سەر بە پشتدا بخە.

ڕێك کردنی پەلەکانی :

دەستی نزیك خۆت بخەرەوە.

قۆڵی ڕێك بکە.

لەپی دەستی ڕووەو سەرەوە بخەرە ژێر ڕانیەوە.

٢ - نوشتانەوەی دەست و قۆڵ و ئەژنۆی ڕووکاری سەرەوەی :

قۆڵ و ئانیشکی نزیك بخەرەوە لەسەر سینگ دانانی دەست و لەپی دەستی بەڕووی ڕومەتیدا.

بەکارهێنانی دەستەکەی ترت وەك کەسی فریاگوزار پاشان پەلی خوارەوەی قوربانیەکە ڕووەو خۆت ڕابکێشە.

٣ - خستنی قوربانیەکە بەلای خۆتدا :

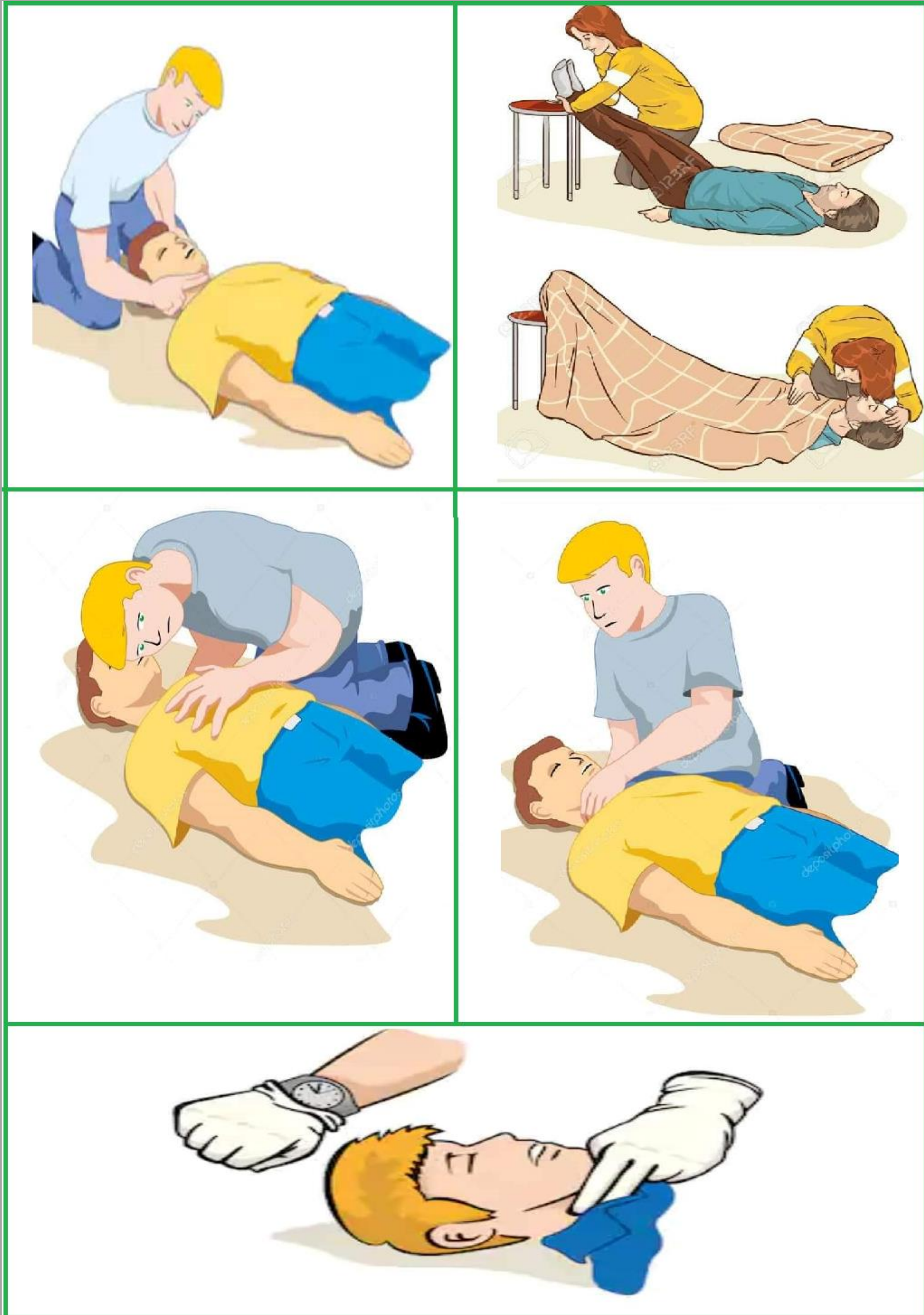
بەوەی دەستی لەژێر ڕوومەتی دابێت و ڕاکێشانی پەلی خوارەوە و کە پێشتر نووشتێنراوەتەوە بەلای خۆتدا تاوەکو کەسەکە نەکەوێت بەلادا.

٤ - هێشتنەوەی لەشی قوربانییەکە بە جێگیری :

بەکارهێنانی ئەژنۆت بۆ ڕیگرتن لە بەلاداکەوتنی زۆر قوربانیەکە بەلای خۆتدا. نوشتانەوەی بەشی سەرەوەی پەلی خوارەوە لە ئەژنۆدا بە جۆرێك ڕاستە گۆشەیەك لەگەڵ لەشی دروست بکات.

٥ - دڵنیابیت کە ڕێڕەوی هەوای کەسەکە کراوەیە.

لە وێنەکان بەشێك لە هەنگاوەکان ڕوونکراوەتەوە...



١٤. خنکان لە ئاودا Drowning

خنکانی کەسێك لە ئاودا لەوانەیە بەهۆی دابەزینی پلەی گەرمی لەشەوە ببێت، ئەگەر ئاوەکە سارد بێت، یان بەهۆی وەستانی دڵەوە بێت، کە بەشێوەیەکی لە ناکاو ڕوودەدا تەنانەت ئەگەر کەسەکە مەلەوانیش بێت.

بەم هەنگاوانە کەسێك لە خنکان بە ئاو ڕزگار بکە :

١ - دوای ئەوەی کەسەکەت لە ئاوەکە دەرهێنا، پێویستە پارچە جلێك بخەیتە ژێر پشتی، بەڵآم بە شێوەیەك کە سەری نزمتربێت لە ئاستی لەشی، بۆ ئەوەی یارمەتی بدەین کە ئاوەکە لە دەمیەوە بێتە دەرەوە، ئەمە مەترسی ئەوە کەمدەکاتەوە کە ئەو ئاوەی لە گەدەی کەسەکەدایە جارێکی تر بچێتەوە بۆری هەوا و کێشەی هەناسەدانی بۆ دروست بکات.

٢ - گرنگی بە پلەی گەرمی لەشی کەسەکە بدە بەلابردنی جلە تەڕەکانی و دواتر داپۆشینی بە بەتانییەك، ئەگەر هۆشی هاتەوە ئەتوانێ شلەمەنی گەرمیش بخوات.

٣ - ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی نەبوو، پێویستە ڕێڕەوی هەوای بۆ بکرێتەوە بە بەرزکردنەوەی چەناگەی وەك پێشتر باسمان کردووە، ئەگەر هەناسەی نەبوو، پێویستە هەناسەی دەستکردی بدرێتێ بەجۆرێك دوو هەناسەی دەستکرد بە ٣٠ شێلان، تا ئەوکاتەی هۆش ئەکاتەوە.

٤ - پێویستە پەیوەندی بکەیت بە فریاکەوتنی خێرا " ١٢٢ " تا نەخۆشەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە، چونکە دوای ڕزگاربوونیش پێویستی بە چارەسەرە، وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

١٥. ژەهراویبوون بە خۆراك Food Poisoning

بریتییە لە کردارێك کە لە ئەندامێك کە بەهۆی ماددەیەکی کیمیاییەوە ژەهراوی بووە.

هۆکارەکانی تووشبوون بە ژەهراویبوون :

- خۆراك.
- خوراردنەوەی ئاوی پیس بوو.

نیشانەکانی تووشبوون بە ژەهراویبوون :

- ڕشانەوەی زۆر.
- سکچوون.
- تـا.
- ئازاری سك.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ حاڵەتی ژەهراویبوون بە خۆراك :

کەسەکە لەدوای ماوەیەك لە خواردنی خواردنەکە دەڕشێتەوە،تۆش هەوڵبدە کەسەکە دابنیشێنە و ڕێستێکی تەواوەتی پێ بدە دواتر ئاو بە کەسەکە بدە، ئەگەر حاڵەتی ڕشانەوە یاخود تـا و ئازاری سکی هەبوو یان زیادی کرد پێویستە سەردانی پزیشك بکات بۆ ئەوەی تووشی وشکبوونەوە نەبێت.

بۆ بینینی ڤیدیۆ کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.

١٦. شـــکـاوی

نیشانەکانی شکاوی، وەك ئاوسان و گۆرینی شێوەی پەلەکان و ئازار و خرەی ئێسکەکان و هەندێ جار برین یان دەرچوونی ئێسك و کورتبوونەوەی پەلەکان.

پێویستە بەم شێوەیە چارەسەری شکاوی بکەین :

١ - نەجووڵانی شوێنە شکاوەکە و پەلی شکاو و نەخۆشەکە.

٢ - گواستنەوەی نەخۆش دەبێت تەنها دوای جێگیرکردنی شکاوی و جێگیرکردنی شوێنی شکاویەکە بێت.

٣ - نابێت کەسی تووشبوو خواردن و خواردنەوەی بدرێتێ چونکە لەوانەیە دواتر پێویستی بە بەنجی گشتی بێت.

٤ - هەوڵبدەین خوێن لە شوێنی برینەکە نەڕوات، بە دانانی چەند لۆکە و لەفاف لەسەر شوێنی شکاویەکە وە هەوڵدان بۆ وەستاندنی خوێنبەربوون ئەگەر هەبێت.

٥ - پێویستە نەخۆشەکە جووڵەی پێنەکرێت و هەوڵبدرێت کە شوێنی شکاوییەکە جێگیر بکرێ (جێگیرکردن بە سپلێنت) ئەگەر لەو کاتەدا دەست نەکەوت ئەتوانی دار بەکاربهێنی وەك لە وێنەکاندا دیارە.

٦ - بەستنەکە خوارەوە بۆ سەرەوە دەست پێدەکات و پەنجەکان ناگرێتەوە.

٧ - پێویستە دڵنیابیت لەوەی کە خوێن بۆ بەشی خوارەوەی پەلەکان دەگات، ئەگەر هەستت پێنەکرد پێویستە بەستنەکە شل بکەیتەوە.

٨ - چاودێری کردنی بریندار وەك هۆش و هەناسە و لێدانی دڵ تا ئەوکاتەی دەگاتە نەخۆشخانە.




wikiHow to Check for a Fracture when Performing First Aid




A midshaft lower leg compound fracture occurs when the tibia, fibula, or both are broken and an open wound results at the site of injury.
1
Calm and Position
Calm the individual, instruct them to lie on their back, and remove any portion of clothing covering the area of fracture.
2
Control Bleeding
Put pressure on surrounding areas to control profuse bleeding. DO NOT try to push bone back into wound.
3
Dress the Wound
Rinse with clean water to dislodge debris and/or small bone fragments. Wrap the wound with a bandage or the cleanest and most sterile material available.
4
Straighten with Traction
Check leg distal to wound for circulation, sensation, and movement (CSM). If no CSM and fracture is midshaft, apply gentle traction and straighten leg. If CSM present or if fracture is near knee or ankle, DO NOT straighten.
5
Splint and Elevate
While maintaining traction, splint the leg above and below the site of injury using a commercial or improvised splint with soft padding. Elevate legs slightly above the level of the heart until transportation to hospital arrives.

١٧. سـووتـــــــان

سووتان یەکێکە لە زۆرترین ئەو برینداربوونانەی کە ڕۆژانە لە ماڵەوە ڕوودەدات بە تایبەت لە ناو منداڵاندا، کە زیان بە چینەکانی پێست دەگەیەنێت و دەبێتە هۆی مردنی خانەکانی پێست.

زۆربەی حاڵەتەکانی سوتان لە ماڵەوە چاکدەبنەوە کە ئەمەش بە پێی هۆکار و پلەی سووتانەکە دەگۆڕێت، بەڵام لە حاڵەتە خراپەکاندا دەبێت لە زووترین کاتدا سەردانی پزیشك بکرێت.

ئەم حاڵەتە ڕوودەدات بەهۆی بەرکەوتنی ماددەی کیمیای و ئاگر و شلەی گەرم و کوڵاو بە لەش، وە هەروەها زۆر وەستان لەبەر تیشکی خۆر و کارەبا گرتن.

ئاستەکانی سووتان :

١ - سووتانی پلە یەك.
٢ - سووتانی پلە دوو.
٣ - سووتانی پلە سێ.

١ - سووتانی پلە یەك

ئەم جۆرە سووتانە دەبێتە هۆی کەمترین زیان بۆ پێست بە بەراورد بە جۆرەکانی تری سوتان، هەروەها سووتانی ڕووکەشی پێدەوترێ چونکە دەبێتە هۆی زیان بۆ چینەکانی دەرەوەی پێست.

ماوەی ٧ تا ١٠ ڕۆژی پێدەچێت، بە شێوەیەکی گشتی ئازار و سووربوونەوە و هەڵئاوسانێکی کەم لە شوێنی سووتانەکە درووست دەبێت.

چارەسەرکردن :

+ شوێنی سووتانەکە دەخرێتە ژێر ئاوێکی ساردی ڕۆشتوو بۆ ماوەی ٥ – ١٠ خولەك یان زیاتر.
+ بەکارهێنانی دەرمانە ئازار شکێنەکان وەك acetaminophen و ibuprofen .
+ بۆ ڕیگرتن لە هەوکردن دەتوانرێت antibiotic بەکاربهێنرێت.
+ لێدانی lidocaine لەگەڵ کرێم یان جێڵی aloevera بۆ نەمانی ئازار و کەمکردنەوەی.

٢ - سووتانی پلە دوو

ئەم جۆرە سووتانە زیانی زۆرترە چونکە چینەکانی تری پێست دەگرێتەوە و بلۆق دروست دەبێت کە پێویستە بە بەردەوامی بە خاوێنی بهێڵرێتەوە و تەداوی بکرێت بۆ ئەوەی توشی هەوکردن نەبێتەوە.

چاکبوونەوەی ئەم جۆرە سوتانە ٢ تا ٣ هەفتە پێدەچێت. سووربوونەوە و هەڵئاوسان لە شوێنی سوتاویەکە ڕوودەدات و بلۆق دروستدەبێ و لە جۆرەکانی دیکەی سوتان بە ئازارترە و ئەگەری هەیە کەسەکە تووشی شۆك بێت.

چارەسەرکردن :

+ شوێنی سووتانەکە دەخرێتە ژێر ئاوێکی ساردی ڕۆشتوو بۆ ماوەی ١٥ خولەك یان زیاتر.
+ بەکارهێنانی acetaminophen و ibuprofen بۆ ئازار.
+ بۆ ڕێگرتن لە هەوکردن دەتوانرێت antibiotic بەکاربهێنرێت بۆ سەر بلۆقەکان.

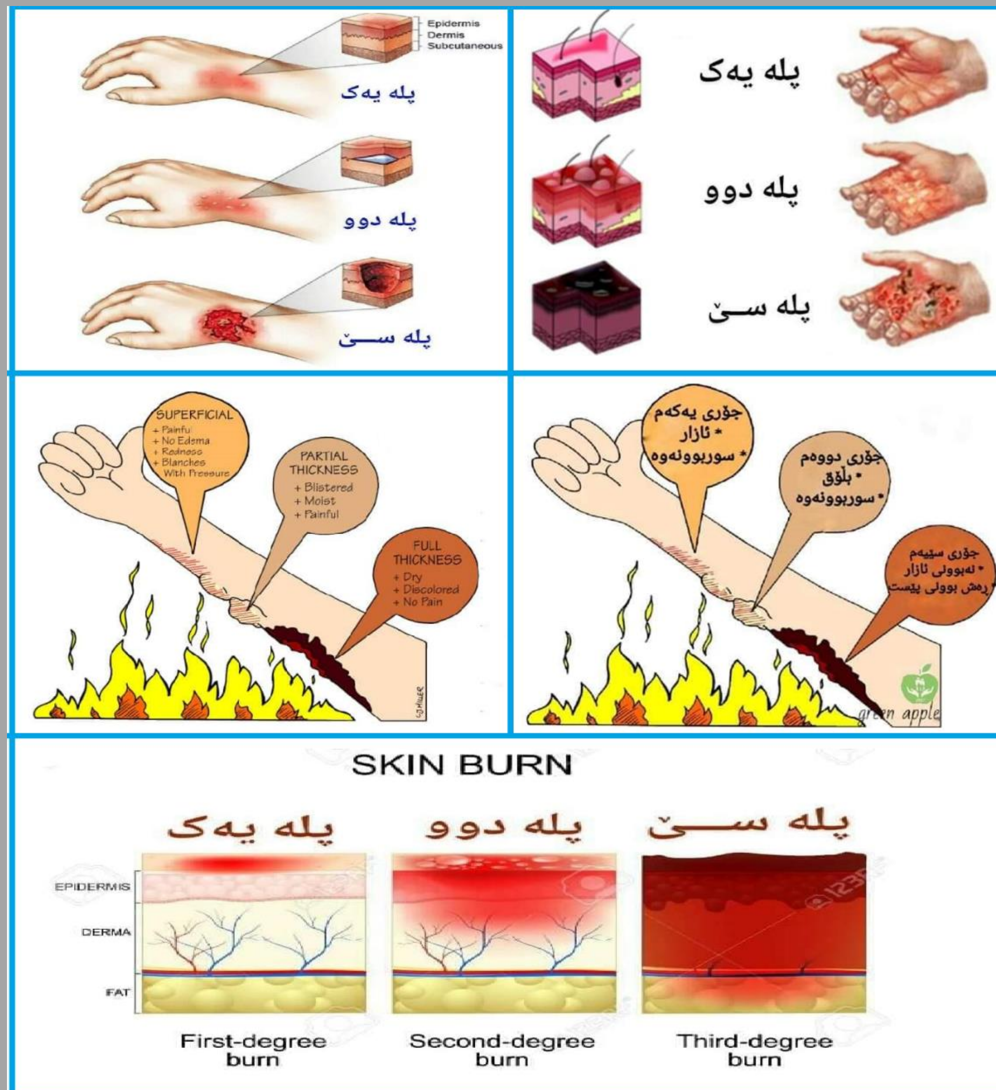
٣ - سووتانی پلە سێ

خراپترین جۆری سووتانە کە زۆرترین زیانی هەیە بۆ چینەکانی پێست هەروەها هەندێك جار زیانی بۆ ئەندامەکان و ئێسك و سووڕی خوێن دەبێت، هیچ کاتێك هەوڵ مەدەن کە سوتانی پلە سێ لەماڵەوە چارەسەر بکەن چونکە پێویستە ڕاستەوخۆ بگەیەندرێتە نەخۆشخانە، پێویستە تا دەگەیەندرێتە نەخۆشخانە شوێنی سوتانەکە بەرز ڕابگیرێت لە ئاستی دڵ.

لەم جۆرەی سووتاندا هەڵئاوسان ڕوودەدات و بە پێچەوانەی جۆرەکانی تری سووتان نەخۆشەکە ئازاری نابێت، وە هەروەها وشکبوونەوە و بە چەرم بوونی پێست ڕوودەدات و شوێنی سوتاویەکە ڕەشدەبێت و هەندێك جار سپی و قاوەیی و زەردباو دەبێت.

تـێبـینـی :

- لە سووتانی پلە یەك و پلە دوو نابێت بە هیچ جۆرێك سەهۆڵ بەکاربێت.
- لە سووتانی پلە یەك و پلە دوو ئەگەر ڕێژەکەی زۆربێت یان سووتانەکە لە دەم و چاو یان شوێنە هەستیارەکان بێت پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.
- لەکاتی نەڕۆیشتن بۆ نەخۆشخانە مەترسی خوێنبەربوون و هەوکردنی سووتانەکە و شۆك و ژەهراویبوونی خوێن و گزاز لەسەر نەخۆشەکە دروست دەبێت.
- لە کاتی سووتانی کەسەکە پێویستە ڕاستەوخۆ جلوبەرگەکەی و مستیلە و سەعات و ملوانکەی لەبەر لابرێت چونکە دواتر بە هۆی هەوکردنەوە لابردنی ئەو کەرەستە جوانکاریانە زەحمەت دەبێت، بەڵام ئەگەر جلوبەرگەکەی بە شوێنی سووتانەکە نوسابوو نابێت دەستکاری بکرێت و پێویستە ڕاستەوخۆ بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.



١٨. گـەشـکـە Epilepsy

بریتییە لە ڕەقبوونی جەستە و گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش بە شێوەیەکی کتوپڕ و بەردەوام بەهۆی ئەوەی تەزووی نائاسایی لە مێشکەوە دەردەچێ.

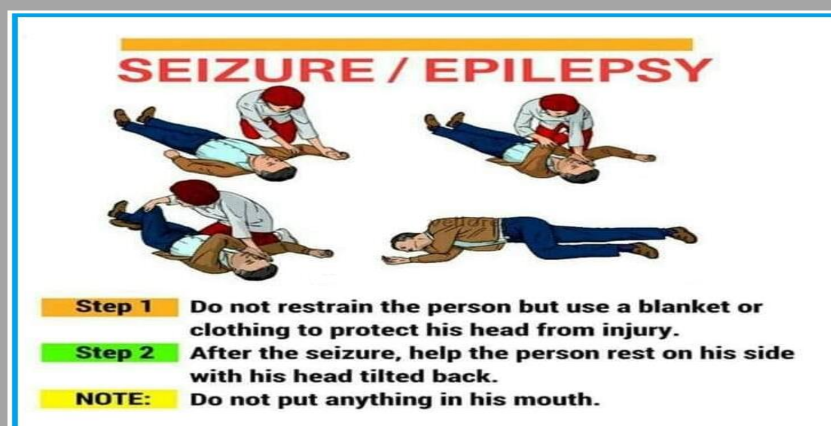
نیـشانـەکـانی :

- ڕەقبوونی لەش.
- دەرچوونی کەف یان لیك لە دەم.
- چاوی بە لاکاندا دەکەوێ.
- هۆشی لای خۆی نامێنێ.
- کەسەکە دەکەوێتە سەر ئەرز.
- جوڵەی نائاسایی لەش.
- دەمی دادەخرێت و ددانەکانی ناکرێنەوە.

ئەگەر کەسێك تووشی گەشکە بوو بەم شێوەیە فریاگوزاری بۆ ئەکرێ :

+ یارمەتی نەخۆش بدە بۆ ئەوەی بەهێواشی پاڵبکەوێت.
+ نابێت هیچ شتێکی لەلاوە بێت کە زیان بە خۆی بگەیەنێ لەرێیەوە و کەلوپەلەکانی دەوروبەری لاببە.
+ هەرشتێك لە دەمی دابێت دەری دەکەین بۆ پاراستنی ڕێڕەوی هەناسە .
+ شلکردنەوەی جلوبەرگی کەسەکە بە تایبەت بۆینباخ و قردێلە لە ملیدا بۆ ئەوەی هەناسەی تەنگ نەکات.
+ کەسەکە بخەرە سەر لاتەنیشت بۆ ئەوەی ئەگەر تووشی ڕشانەوە هات نەچێتە ڕێڕەوی هەناسەی.

بۆ بینینی ڤیدیۆی کرداری کلیك لە " ڤیدیۆ " بکە.



١٩. پۆلێنکردنی باری نەخۆشی " ترياج "

ئەم بابەتە تەنها بۆ بەرچاوڕوونی دانراوە، زیاتر بۆ ئەو کەسانە سوودی هەیە کە لە بواری پزیشکیدان.

ترياج : کرداری جیاکردنەوەی نەخۆش و پێکراوەکانە پلـە بە پلـە لە ڕووداوی بە کۆمەڵدا بۆ چارەسەرکردن.

تێبینی : لەم حاڵەتانەدا پێویستە تیمی پزیشکی بگەنە شوێنی ڕووداوەکە.

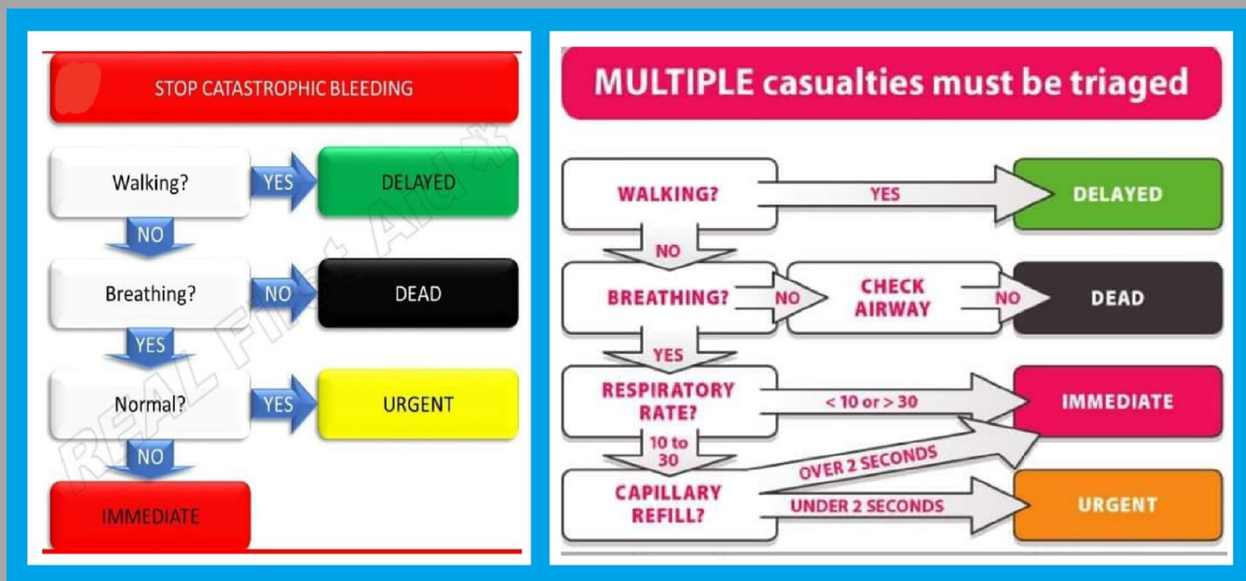
پۆلێنکردن بەپێی ڕەنگەکان :

± ڕەنگی سەوز : ئەم برینداره دەتوانێت بە پێی خۆی ڕێ بکات، چونکە برینەکەی سوکە، لەکاتی ڕووداودا کاتی لەگەڵدا بەفیڕۆ مەدە.

± ڕەنگی زەرد : دەتوانیت چارەسەری دوا بخەیت هەرچەندە بەپێی خۆی ناڕوات، چونکە پێویست ناکات بەپەلە چارەسەر بکرێ.

± ڕەنگی سوور : ئەم برینداره پێویستە بە زووترین کات بگەیەندرێتە نەخۆشخانە، چونکە مەترسی لەسەر ژیانی هەیە.

± ڕەانگی ڕەش : ئەم برینداره یان نیشانەکانی مردنی پێوە دیارە یان تووشی برینداریيەك بووە کە ئەستەمە بمێنێت، بۆیە جارێ وازی لێبێنە.



بەهیوای تەندروستی

